



实现您WIC福利最大化。 使用炼乳。

什么是炼乳？

炼乳是悉心加热的新鲜牛奶去掉一半水加工而成的。这使牛奶更浓郁，更有奶油味。每杯也有**更多的蛋白质和钙**，对生长中的孩子非常重要。

我如何使用炼乳？

炼乳作为食谱中的鲜奶使用是完美的选择，而并非是最好的饮料。

有用的提示：

- 使用低脂或脱脂的炼乳保持食谱健康。
- 使用之前先摇晃炼乳罐。
- 用等量的炼乳作为新鲜牛奶使食谱更加浓郁，更有奶油味。若保持食谱原本的浓郁和奶油味，使用一半炼乳和一半水。
- 将已打开的炼乳放在一个盖紧的容器内冷藏。在3到5天之内使用。
- ½杯炼乳等于一杯牛奶、酸奶和奶酪的份量。

使用炼乳以：

- 增加菜体和厚度，例如奶油羹
- 食谱中增加奶油味
- 避免有时用普通牛奶烹调时发生的凝结
- 使烘烤的食物更加湿润
- 取代酱、汤和汁中使用的浓鲜奶油，以降低油脂

用炼乳加工：

- 土豆泥
- 奶酪通心粉
- 任何有牛奶的食谱
- 浓郁奶油味的咖啡或茶
- 即食布丁
- 烘烤食物，例如蛋糕和面包
- 浓汤

妇女和儿童食谱

经典奶酪通心粉

成份

| | |
|------------------|------------|
| 2杯通心粉（尽量使用全麦通心粉） | 1个中等搅拌好的鸡蛋 |
| 1/2杯洋葱片 | 1/4茶匙黑胡椒 |
| 1/2杯（4盎司）脱脂炼乳 | 1 1/4杯奶酪丝 |

做法

1. 按照包装上的说明煮通心粉。将水空干，放置一旁。
2. 用不粘锅喷油烹制煲类菜肴。
3. 预先将烤箱加热至350°F。
4. 用不粘锅喷油薄薄地喷涂炖锅。
5. 在炖锅中加入洋葱，炒大约3分钟。
6. 在另一个碗中、加入通心粉、洋葱和剩余材料；搅拌均匀。
7. 将搅拌好的材料放入炖锅。
8. 烘烤25分钟或直到起泡。放置10分钟后再食用。

来源: recipefinder.nal.usda.gov

南瓜饼方块

成份

| | |
|-------------|--------------|
| 1杯面粉* | 1罐（12盎司）脱脂炼乳 |
| 1/2杯燕麦片 | 2个鸡蛋 |
| 1/2杯红糖 | 3/4杯糖 |
| 1/2杯人造黄油 | 1 1/2茶匙南瓜饼香料 |
| 1罐（15盎司）南瓜茸 | |

做法

1. 将面粉、燕麦片、红糖和人造黄油混合搅拌。
2. 倒入一个9 x 13英寸的平底锅，压实。
3. 在350°F下烘烤15分钟。
4. 混合剩余材料。倒在馅饼皮上。
5. 在350°F下烘烤35分钟。
6. 烘烤后冷藏。

* 尝试使用1/2杯全麦面粉和1/2杯白面粉来增加您的家庭对于全谷物的摄入。

来源: www.extension.iastate.edu/food

密苏里

WIC

